

ORA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.00		fitness training	mix gym	fitness training	allenam. funzionale	
9.00	posturale		piloga		posturale	
9.15		aquagym		aquaxfit		
10.00	t.b.w.	tone up	sh'bam	tone up	body pump	cardiocombat
10.00	kinesis *		kinesis *		kinesis *	kinesis *
10.30	aquawalk *	10.45 corso gestanti #	aquabike *		aquawalk *	
11.00	pancafit *	pilates	11.15 trx 45' *	pilates	pancafit *	posturale
11.15	new power pool		new power pool			
12.00						spinning *
12.15						aquagym
12.30		aquabike *		aquaxfit		
13.00	sh'bam	cardiocombat	body pump	gag	body combat	
13.00	trx 45' *		spinning *		spinning *	
13.15	aquafusion		aquafusion	aquabike *	aquafusion	
15.00		jazz teenagers #			jazz teenagers #	aquaxfit
15.30	new power pool		new power pool		new power pool	
17.00	karate #	hip hop #		hip hop #	karate #	
17.00	taekwondo #			taekwondo #		
17.30		circuit training	sh'bam			
18.00	spinning *	pancafit *	t-bow	pancafit *	spinning *	
18.00	kinesis *					
18.00	gag			gag	athletic training	
18.15					new power pool	
18.30		step tono				
18.30	aquaxfit	aquabike *	new power pool	aquabike *		
19.00	addominali 30'		addominali 30'	cardiocombat		
19.00	pilates	kinesis *	pilates	kinesis *		
19.00		spinning *		spinning *	body pump	studio one
19.15	aquagym	aquawalk *	aquaxfit	aquawalk *	trx 45' *	studio two
19.30	fit boxe	body pump 45'	fit boxe			studio kinesis
20.00	pancafit 30' *		trx 45' *			piscina
20.15		trx 45' *		trx 45' *		
20.30		corpo libero/ savate #		corpo libero/savate#		



(*) PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

(#) NON COMPRESO NELL'ABBONAMENTO

L'ORARIO PUO' SUBIRE VARIAZIONI

LE LEZIONI IN ACQUA SONO DI 45'

SE NON DIVERSAMENTE SPECIFICATO LE LEZIONI IN PALESTRA SONO DI 50'

ATTENZIONE: LE LEZIONI CON MENO DI TRE PARTECIPANTI SARANNO ANNULLATE

